

# 令和3年 5月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

12日(水)

## 季節の食べ物を味わう日

12日(水)は、季節の食べ物も盛りだくさんの献立です。給食を通して、季節の食べ物を知りましょう。

### さんさいうどん「わらび」

山菜とは、山野に自生し食用にできる植物のことです。



### ちくわのおちゃあげ「まっちゃ」

ちくわの衣に愛知県産の抹茶を使用しました。抹茶の原料のお茶の葉は5月頃収穫を迎えます。



### アスパラのごまあえ「アスパラガス」

アスパラガスは、ギリシャ語で「新芽」を意味していて、芽と茎の部分を食べています。



日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるものとなる			緑：おもにからだのちょうしをととのえる			黄：おもにエネルギーのもとになる			アレルギー義務表示		中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
6 木	ごはん			こめ										
	かつおそぼろごはんのぐ	かつおフレーク	たまねぎ	さとう・あぶら										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					563	24.7			
	わかたけじる	わかめ・とうふ	にんじん・はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ・たけのこ											
	こがねあえ		ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	さとう										
7 金	りんごパン			りんごパン		小麦・乳								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳									
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ・とうもろこし	こめこホワイトルウ・あぶら じゃがいも	乳					717	25.0			
	スパイシーフライドチキン	とりにく	にんにく・しょうが	こめこ・でんぷん あぶら										
	カラフルソテー		キャベツ・あかパプリカ・ピーマン	あぶら										
10 月	ごはん			こめ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳									
	トックいりスープ	ベーコン	チンゲンサイ・はくさい・たけのこ・ねぎ	トック(もち)						583	20.3			
	ブルコギふういため	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・にら・もやし にんにく・しょうが	はるさめ・ごまあぶら・あぶら さとう										
11 火	ごはん			こめ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳									
	すましじる	とりにく・かまぼこ・わかめ	にんじん・だいこん・えのきたけ ほうれんそう							603	23.9			
なまあげのにくみそがけ 1~3ねん：1こ 4~6ねん：2こ	なまあげ・ぶたにく・みそ	たまねぎ・ごぼう・さやいんげん	さとう・でんぷん											
12 水	しらたまうどん			しらたまうどん		小麦								
	さんさいうどん(しる)	ぶたにく・あぶらあげ	わらび・たけのこ・えのきたけ・しめじ なめこ・ほししいたけ・にんじん・ねぎ はくさい・こまつな											
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳									
	ちくわのおちゃあげ 1~3ねん：2ほん 4~6ねん：3ほん	ちくわ	まっちゃ	あぶら・こめこ										
	アスパラのごまあえ	とりにく	アスパラガス・もやし	さとう・ごま										
13 木	ごはん			こめ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳									
	ごじる	なまあげ・だいず・みそ とうにゅう	にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ	さといも						664	21.9			
	メンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ	パンこ・さとう・こむぎこ・あぶら でんぷん	小麦									
	ひじきのいために	ツナ・ひじき	さやいんげん・とうもろこし	さとう・あぶら										
14 金	むぎごはん			こめ・おおむぎ										
	B・Bカレー	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく えだまめ	じゃがいも・ひよこまめ・あぶら しろいんげんまめ・カレールウ	小麦					723	21.0			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳									
	フルーツクリームヨーグルト	ヨーグルト・なまクリーム	パイナップル・もも・ナタデココ	さとう	乳									
17 月	ごはん			こめ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳									
	コンソメスープ	ウインナー	にんじん・キャベツ・アスパラガス エリンギ	じゃがいも						625	22.5			
ハンバーグのたまねぎソース	とりにく・ぶたにく	あかパプリカ・たまねぎ	でんぷん・じゃがいも・さとう ラード・あぶら											

きせつのだべものを  
あじわうひ

### ◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
  - ② 6日、10日、11日、17日、21日、26日、27日、31日のおかずの原料には「乳・卵 小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
  - ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。

### ★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味をご家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



QRコードを読み取り

毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう！



# 令和3年 5月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

日曜	献立名	アレルギー表示			中学年量を掲載		
		赤：おもにからだをつくるものになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー表示	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵 乳 小麦 そば えび かに 落花生		
18 火	こがたロールパン			こがたロールパン	小麦・乳	549	25.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	やきそば	ぶたにく・いか	にんじん・ピーマン・キャベツ	やきそばめん・あぶら	小麦		
	はなやさいサラダ	ツナ	ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ			
19 水	ごはん			こめ		602	26.1
	ウキウキおやこどんのぐ	とりにく・たまご・かまぼこ	ほししいだけ・にんじん たまねぎ・ねぎ	でんぷん・さとう	卵		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	いちのみやのごまみそしる	ぶたにく・なまあげ・みそ	なす・だいこん・こまつな こんにゃく	ごま			
20 木	ごはん			こめ		582	21.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	わかめスープ	ベーコン・わかめ・とうふ	にんじん・しめじ・チンゲンサイ たけのこ・ねぎ				
	あげぎょうざ・2こ	とりにく・だいず	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・あぶら・さとう・こむぎこ ロード・ごまあぶら	小麦		
21 金	ごはん			こめ		678	29.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ちゃんこじる	とりだんご・やきどうふ	にんじん・はくさい・しらたき こまつな・しょうが・えのきたけ				
	あげさばのおろしだれ	さば	しょうが・だいこん	でんぷん・さとう・あぶら			
24 月	ごはん			こめ		622	21.5
	ポークチャップ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・にんにく ピーマン・しめじ・トマト	ハヤシルウ・じゃがいも・あぶら	小麦		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ほねぶとサラダ	ハム・ちりめんじゃこ	きりぼしだいこん・れんこん・ごぼう きゅうり	ノンエッグマヨネーズ			
25 火	ごはん			こめ		634	24.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	じゃがいものにももの	とりにく・はんぺん	にんじん・たまねぎ・こんにゃく さやいんげん	じゃがいも・さとう・あぶら			
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵		
26 水	むぎごはん			こめ・おおむぎ		665	24.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ぶたじる	ぶたにく・みそ	にんじん・しめじ・だいこん こんにゃく・ねぎ	さといも			
	とりにくとごぼうのあまからだれ	とりにく・こうやどうふ	ごぼう・さやいんげん・しょうが	でんぷん・さとう・あぶら			
27 木	ごはん			こめ		602	26.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	さわにわん	ぶたにく	だいこん・にんじん・たけのこ ほししいだけ・こまつな・ごぼう				
	さわらのごまソース	さわら		さとう・ごま・あぶら・でんぷん			
28 金	ソフトめん			ソフトめん	小麦	632	28.7
	わふうカレーソフトめん(しる)	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・えのきたけ	カレールウ・でんぷん	小麦		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	コーンサラダ	ツナ	ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング			
31 月	ごはん			こめ		623	24.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	マーボードウフ	とうふ・ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら ねぎ・にんにく	さとう・でんぷん			
	パンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	さとう・ごまあぶら・はるさめ			

いちのみやを  
たべるがっこう  
きゅうりしょうく  
のひ

ただし  
はしづかいの  
ひ

## 19日(水) 一宮を食べる学校給食の日

一宮市で生産されている食べ物を知しましょう。  
いちのみやのごまみそしる...なす・だいこん  
ウキウキたまごのおやこどん...浮野地区のたまご・ねぎ



## 21日(金) 正しいはしづかいの日

給食で正しいはしづかいにチャレンジしてみましょう。

